

濃厚チキン  
シチュー

- ① 鶏もも肉に塩、こしょうをふる。材料は全て大きめの一口大に切る。調味料をよく混ぜ合わせておく。
- ② 熱した鍋で鶏もも肉を炒め、焼き色を付ける。にんじん、じゃがいも、たまねぎ、マッシュルームを入れてさらに炒める。(電子レンジで加熱処理し、やわらかくしておくとお火が通りやすい)
- ③ ②に混ぜ合わせた調味料(A)を入れて、加熱する。(焦げないように注意)
- ④ 器に盛り付け、お好みでブラックペッパーをかける。

材料

4人分

鶏もも肉	520g	牛乳(A)	200g
塩	適宜	ホワイトソース(A)	200g
こしょう	適宜	生クリーム(A)	20g
油	大さじ1	固形コンソメ(A)	1個
にんじん	100g	塩(A)	1g
じゃがいも	200g	ブラックペッパー	お好み
たまねぎ	200g		
マッシュルーム	40g		

1人分の栄養価

エネルギー：416kcal  
 野菜量：75g  
 食塩相当量：1.8g